Curso de Qigong y Taijiquan

El taichi chuan es un arte marcial chino que, debido a la manera en que se practica (movimientos lentos buscando la máxima relajación) se puede ver como una gimnasia suave en la que se busca una integración armoniosa de los aspectos psicológicos y físicos del ser humano. El qigong está constituido básicamente por técnicas de visualización acompañadas de movimientos sencillos y de la respiración, pensados para conseguir efectos terapéuticos tanto a nivel mental (reducción del estrés) como corporal (trabajo de fortalecimiento y equilibrio de zonas del cuerpo con molestias o problemas). En una primera etapa se practica el taichi y el qigong como disciplinas independientes, posteriormente se pasa a integrar el qigong en la práctica misma del taichi.

El programa está estructurado por meses, con la duración total estimada de las sesiones por cada mes. Las clases serán sábados alternos de 10 a 14 horas. Grupo mínimo de 10 personas.

Plan del curso

1r mes (abril)

El sábado : el día de 24 de 10:00h a 14:00h

Baduanjing: 8 piezas del brocado según la escuela tradicional Siming. Posiciones básicas del tai chi. Forma de 8 posturas del estilo Yang de taichi.

2º mes (mayo)

Los sábados: los días 8 y 22 de 10:00h a 14:00h

Sonidos curativos escuela Mantak Chia. Cinco elementos de puño de xing-yi. Forma de 24 movimientos de Beijing (movimientos del 1 al 15).

3r mes (junio)

Los sábados: los días de 5 y19 de 10:00h a 14:00h

Órbita microcósmica y macrocósmica. Forma de 24 movimientos de Beijing (movimientos del 15 al final).

Precio:

198 euros

Lugar:

ICCIC: Vía Augusta, 205, Barcelona

Información

De lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h

Instituto de Cultura China

Tel.: 93 414 41 74

info@institutoculturachina.org

www.institutoculturachina.org

Inscripción

La inscripción se puede realizar del **15 de marzo al 20 de abril de 2010** por correo electrónico (info@institutoculturachina.org), indicando nombre, núm. DNI, dirección y teléfono de contacto o por teléfono (93 414 41 74, de lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h).

Matrícula

El importe de la matrícula deberá abonarse, **antes del 20 de abril de 2010** ,una vez hecha la inscripción, en la cuenta corriente número de La Caixa:

2100 1058 03 0200150084 a nombre del curso. A continuación, se deberá enviar al Instituto de Cultura China (e-mial:info@institutoculturachina.org) una copia del resguardo del ingreso o transferencia consignando **el nombre y apellidos del alumno**, **y el número de teléfono de la persona de contacto** .

La plaza sólo se garantiza si se ha efectuado el pago de la matrícula.

Bajas

Una vez empezado el curso no se devolverá el importe de la matrícula bajo ningún concepto.

Instituto de Cultura China